

Knieschmerzen am kleinen Finger behandelt

FC Bayern, Paris St. Germain: Wie Markus Erhard mit einer eigenen Methode seinen Patienten die Schmerzen nimmt

Von Frank Ketterer

Bühlertal. Bei den Fußballern von Paris St. Germain ist Markus Erhard bestens bekannt. Mit jenen von Manchester City hatte er schon zu tun, als Bayern-Trainer Vincent Kompany noch dort spielte. Zwischen 2008 und 2019 war das der Fall. Auch Bundesliga-Profis aus Hoffenheim, Mainz, Freiburg, Heidenheim und, nicht zu vergessen, vom FC Bayern München, um nur ein paar Clubs zu nennen, vertrauen auf seine Künste.

Wobei Markus Erhard keineswegs nur Fußballer zu seiner Klientel zählt, sondern auch Handballer wie etwa den Großteil der kroatischen Nationalmannschaft oder Spieler der Rhein-Neckar Löwen, Tennisprofis, Basketballer und, man höre und staune, ganze englische Rugbyteams.

„

Herrscht irgendwo im Körper zu viel Spannung, entsteht Schmerz.

Markus Erhard
Schmerztherapeut

Sie alle hat der sportlich wirkende Mann aus Bühlertal schon behandelt, was in seinem Fall heißt: von ihren Schmerzen befreit. Zum Teil handelt es sich um die aktuellen Wehwechen, von denen Spitzensportler eigentlich immer geplagt werden, um die er sich kümmert. Zum Teil sind es Schmerzen, die die Sportler schon länger mit sich herum-schleppen und sie bei ihrer Sporterei behindern oder deren Ausübung gar gänzlich unmöglich machen.

Nach Ausbildungen in Physiotherapie und Osteopathie hat der studierte Sportwissenschaftler und staatlich geprüfte Heilpraktiker in über 20 Jahren seine eigene Methode der Schmerztherapie entwickelt. „Schmerzfrei“, lautet passenderweise der Name seiner Praxis im oberen Teil von Bühlertal.

„Meiner Behandlungsmethode liegt eine ganz neue Denkweise und Verständnis von Zusammenhängen zugrunde“, sagt Erhard. Dieses basiere auf den neuesten Erkenntnissen der Faszienforschung, die in den letzten 30 Jahren enorme Fortschritte gemacht hat. Faszien werden die visko-elastischen und festen Gewebemembranen genannt, die zum Beispiel Muskeln, Knochen und Blutgefäße umhüllen und bisweilen sehnenähnliche Struktur haben.

Die Grundgedanken seiner Behandlungsmethode beschreibt Erhard so. Erstens: „Es geht fast immer um Muskel- und Faszienspannung. Das ist immer eine Einheit.“



In seiner Praxis in Bühlertal finden sich eingerahmte Trikots von Top-Mannschaften, mit denen Schmerztherapeut Markus Erhard schon zusammengearbeitet hat.
Foto: Bernhard Margull

Zweitens: „Herrscht irgendwo im Körper zu viel Spannung, entsteht Schmerz. Kann die Spannung gelöst werden, löst sich der Schmerz.“

Schließlich drittens: „Über Faszienrezeptoren kann die Muskulatur so gesteuert werden, dass sie wieder in normale Spannung kommt.“

Die Folge all dessen: „Wenn die Muskulatur wieder normale Spannung hat, wird Bewegung einfacher, weil man weniger Kraft braucht. Deswegen kommt es nicht nur zu Schmerzreduktion, sondern auch zu effizienter Bewegung und zu einer besser funktionierenden Muskulatur, die ihr eigentliches Kraftpotential sofort wieder ausschöpfen kann.“

Das Hinterlistige dabei: „Der Schmerz ist meist nicht dort, wo die eigentlichen Probleme sind“, also die Spannungen. Just diese zu lokalisieren, ist eine Kunst. Erhard hat auch hier seinen eigenen Weg entwickelt. „Ich schaue mir immer zuerst die Bewegung an und wie einer geht“, erläutert er diesen. „Wo ist die Bewegung effizient und wo sind Defizite?“, sei dabei die Frage. Meist entdecke er dabei Problemzonen, die andere nicht finden. „Es geht um spezielle Zusammenhänge und

Bewegungskopplungen, die sich gegenseitig beeinflussen“, sagt Erhard. Gerne erzählt er aus der Praxis: „Wenn jemand mit Achillessehnenproblemen zu mir kommt, behandle ich selten die Wade oder die Achillessehne. Die Achillessehne ist meist nur überlastet, weil andere Bereiche nicht mehr richtig funktionieren“, referiert er. Das könne ein Oberschenkel sein. Oder ein Arm. Oder die Schulter. Oder alles zusammen.

Wie überhaupt alles mit allem zusammen hänge. Jede frühere Operation könne zu einer Art Schutzspannung führen, die jahrelang anhalten kann, egal ob Blinddarm-, Knie-OP oder Kaiserschnitt. Gleiches gelte für Verletzungen. Entsprechend ganzheitlich sei sein Therapieansatz. „Es sind immer mehrere Bereiche die Ursache“, sagt Erhard. Von „Verknüpfungen“ und „Spannungsketten“, die sich durch den ganzen Körper ziehen, spricht er in diesem Zusammenhang.

So hat er die Knieschmerzen eines Handballnationalspielers schon nach zehnmündiger Behandlung an dessen kleinem Finger wegbekommen, Fußprobleme eines Fußballers durch den Unter-

arm. Sehr oft sogar sei es umgekehrt: „Bei Schulterproblemen starte ich häufig an den Füßen“, sagt Erhard.

Ist das Problem erst mal erkannt, ist der Schmerz meist schnell gebannt. „Wenn die richtigen Stellen behandelt werden, kommt meist sofort der normale Spannungszustand zustande“, sagt Erhard. Wiederhergestellt werden könne dieser durch das Anlegen mehrerer seiner Tape-Verbände und/oder manuelle Behandlung. Wichtig dabei: „Die Faszien müssen in der richtigen Tiefe erreicht werden.“

Da dies mit den handelsüblichen kinesiologischen Physio-Tapes nicht möglich sei, hat er schon während seiner Studienzeit sein eigenes Band, das er als „flexotape-MyofascialTape“ vertreibt, entwickelt, samt einer eigenen Methode, es anzulegen.

Rund zehn Minuten dauere das Anbringen, nicht selten sei der Schmerz schon gleich danach verflogen oder zumindest deutlich reduziert. „Oft sagen die Patienten schon während sie von der Liege aufstehen, dass sie sich viel leichter fühlen und die zuvor schmerzenden Bewegungen nicht mehr schmerzen“, erzählt der ehemalige Fußballer.

Er weiß, dass sich all das fast schon nach Wunderheilung anhört. „Es ist Luxus, dass ich mittlerweile so viele Referenzen habe. Mittlerweile glaubt man mir“, stellt der 45-Jährige diesbezüglich fest.

Die Anfänge noch während seines Studiums in Konstanz vor über 15 Jahren waren eher eine Art Klinkenputzen. Erhard hat die Vereine, auch solche aus den höchsten Ligen, selbst kontaktiert und ist schließlich, war erst mal das Interesse geweckt, zu ihnen gefahren, um dem medizinischen Personal seine Methode näherzubringen und es zu schulen.

Später hat er die Spieler, manchmal ganze Mannschaften, auf seinen „Touren“ zu Clubs in halb Europa selbst behandelt. Heute kommen die Sportler oft zu ihm sowie auch all seine anderen, „ganz normalen“ Patienten aus ganz Deutschland und dem Ausland. Viele lei-

„

Der Schmerz ist meist nicht dort, wo die eigentlichen Probleme sind.

Schmerztherapeut Erhard
über seine Behandlungserfolge

den schon seit Jahren unter Schmerzen. „Viele sind seit Jahren falsch behandelt worden“, sagt Erhard.

2018 hat er seine Praxis in Bühlertal eröffnet. Partner-Praxen, in denen nach seiner Methode behandelt wird, gibt es zudem in Konstanz, London sowie im schweizerischen Diepoldsau.

In der Regel vier Termine von rund einer Stunde Dauer seien bei ihm notwendig. Beim ersten Besuch werden die wirklichen Schmerzursachen ausfindig gemacht sowie ein erstes Taping durchgeführt, während der folgenden Behandlungsstunden dann Hand angelegt, also manuell an den Problemzonen in der Tiefe gearbeitet, und erneut getapt. „Da geht's dann richtig ran ans Faszien-gewebe“, sagt Erhard.

Dabei höre er mit der Behandlung nicht etwa auf, wenn der Schmerz weg ist, „sondern erst, wenn ich sehe, dass die Bewegung wieder effizient ist“. Nur „eine Handvoll Patienten pro Jahr bekomme ich nicht zufriedenstellend hin“, sagt Erhard.

Dass der Preis höher ist als der bei anderen Therapien, ist ihm dabei bewusst. Dass gesetzlich Versicherte im Gegensatz zu Privatpatienten die Kosten nicht erstattet bekommen, findet der 45-Jährige schade. „Manche schlucken erst mal, wenn sie von den Kosten hören“, gibt Erhard offen zu. Dann sagt er: „Es geht um nachhaltige Lösungen und Lebensqualität.“ Und: „Was ist es wert, wenn man erstmals seit Jahren wieder schmerzfrei ist?“